

Disfrute el delicioso sabor de los granos integrales

Hoja de trabajo

¡Pruebe algo nuevo!

Complete esta hoja de trabajo sobre los granos integrales. Si en algún momento tiene dudas, pregúntenos.

hábitos saludables cada día

Actividad: 1

Los granos integrales que come su familia

Instrucciones

Ahora que WIC brinda granos integrales, marque con una paloma (✓) lo que compró el mes pasado.

Trigo



- Tortillas de trigo integral Pan de 100% trigo integral Bolillos de 100% trigo integral
 Trigo bulgur Bollos de 100% trigo integral

Arroz integral

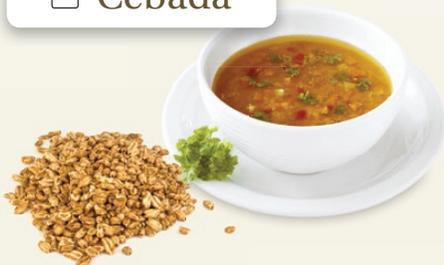


Maíz



- Tortillas de maíz

Cebada



Avena



- Avena gruesa ("steel cut") Copos de avena ("rolled oats")

Actividad: 2

Cocinar granos integrales

Instrucciones:

¿Qué tan cómoda se siente al usar o cocinar los siguientes granos integrales para las comidas de su familia? Marque con una paloma (✓) la casilla correspondiente para cada grano integral.

	Nunca lo usó	No se siente cómoda	Se siente algo cómoda	Se siente muy cómoda
Pan o bolillos de 100% trigo integral				
Arroz integral				
Tortillas de maíz				
Tortillas de trigo integral				
Avena				
Cebada, sin cascarilla				
Bulgur				



¿Desea obtener ideas o recetas con granos integrales?

Marque con una paloma (✓) qué preferiría:

- Información sobre cómo cocinar con granos integrales
- Recetas
- Libro de cocina



¡Muchas gracias por participar en esta actividad!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades
IC# 940168 (10/09) – Spanish